

Hay muchas otras cosas que hacer además de usar tabaco

VEA TODO LO QUE PUEDE HACER

1. Leer un libro
2. Escuchar música
3. Caminar a su perro
4. Hablar con un amigo
5. Nadar
6. Beber un vaso de agua fría
7. Iniciar un diario o álbum
8. Lavar y encerar el carro
9. Ir a caminar o correr
10. Escuchar a un CD relajante
11. Intente pintar/redecorar su cuarto
12. Trátese a una tarde de compras con amigos
13. Leer una revista
14. Enseñar a su perro un nuevo truco
15. Ir de pesca, caza o campamento
16. Tomar una siesta
17. Visitar un museo
18. Trabajar en su jardín
19. Trabajar en su casa
20. Hacer yoga
21. Jugar video juegos
22. Salir a comer
23. Ver un juego de softbol
24. Aprender karate o judo
25. Jugar al tenis
26. Pruebe usar patineta
27. Meditar
28. Tocar o aprender a tocar un instrumento musical
29. Llamar a un amigo
30. Ir al cine
31. Visitar una biblioteca o librería
32. Comenzar a escribir (diario, cartas a editor, poemas o libros)
33. Unirse a un grupo o club
34. Aprender cómo cocinar u hornear
35. Invitar a su mejor amigo a cenar o a ver películas
36. Jugar fútbol
37. Inventar su propio baile hip hop
38. Resolver rompecabezas (crucigramas o Sudoku)
39. Hacer un picnic con amigos
40. Tener una noche de juegos de mesa con familia o amigos
41. Jugar básquetbol
42. Ir a jugar boliche
43. Montar su bicicleta en su vecindario
44. Ir a una venta de garaje
45. Ir por una manicura o pedicura
46. Disfrutar de una buena caminata en el parque
47. Bailar, bailar, bailar
48. Comer un aperitivo saludable (manzanas o zanahorias)
49. Cepillar sus dientes y disfrute el sabor fresco
50. Reírse de una buena broma

1-855-Déjelo-Ya (1-855-335-3569)
www.QuitlineNC.com



Fuente de contenido: Sociedad Americana de Cáncer, Kicking Butts: Deje de fumar y tome cargo de su salud. Atlanta, GA. Sociedad Americana contra el Cáncer, 2003.



ES 1-855-Déjelo-Ya • 1-855-335-3569
1-800-QUIT-NOW • 1-800-784-8669
www.quitlinenc.com



Estado de Carolina del Norte • Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública • www.tobaccopreventionandcontrol.ncdhhs.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. 4/2021